МЫ РАЗАМ З ВАМІ
# ГАЗЕТА па-лунінецкі
Тыраж 500. Цана вольная. Выходзіць 1 раз у квартал.
Чацвер. 19 снежня 2013 г. №4(25)


Фото Татьяны Качановской, «ГЛ»
**А вы уже готовы к встрече? Ведь Новый год не за горами...**

## Воздать должное вкусу

**Вкус даёт человеку способность различить больше оттенков и нюансов, нежели зрение, слух и осязание. Известно пять основных вкусов: сладкий, кислый, солёный, горький и пятый вкус «умами», или вкус белковых веществ. Авторы журнала Smithsonian воздали должное вкусу, вспомнив, что наука узнала о нём в этом году.**

✓Больше ешь - меньше наслаждаешься едой. Группа учёных из университета штата Нью-Йорк в Буффало опубликовала данные исследования, в котором делается вывод о том, что ожирение меняет наши вкусовые ощущения. По крайней мере, это верно по отношению к мышам.

✓Учёные из Сингапура разработали цифровой симулятор, который может передавать на язык виртуальный вкус пищи. Это, заявляют они, позволит человеку виртуально пробовать еду, а также симулятор вкуса могут использовать диабетики, чтобы ощутить сладкий вкус, не употребляя при этом в пищу сладости.

✓Старость - не радость. По мере старения наша реакция на различные вкусы меняется. Это выяснили японские исследователи, экспериментировавшие на крысах: молодым крысам нравится сладкий и мясистый привкус в пище, а вот горькую еду они просто ненавидят. У крыс постарше реакция оказалась прямо противоположной.

✓Тот прибор, который вы используете для приёма пищи, влияет на восприятие её вкуса. Группа исследователей из Оксфордского университета выяснила: если человек ест йогурт лёгкой пластмассовой ложечкой, у него возникает впечатление, что продукт имеет более насыщенный вкус и стоит дороже. Также, когда белый йогурт едят белой ложкой, он кажется слаще и дороже, чем розовый йогурт. А если использовать чёрную ложку, то розовый йогурт покажется слаще.

✓Если перед едой вы проводите какой-либо ритуал, то от этой еды вы получите больше удовольствия. Такой вывод сделали учёные из университета Миннесоты в ходе эксперимента.

✓Вкус всегда лучше, если сначала вы скажете что-то типа «ням-ням». Психологи из Оксфордского университета в процессе эксперимента выяснили, что окружающая обстановка, в которой человек пробует пищу, может повлиять на его вкус.

✓Вкус алкоголя может приводить к выбросу допамина в мозгу. Учёные из университета Индианы определили это, проведя сканирование головного мозга мужчин.

✓ Всё хорошо в меру. Вкусовые рецепторы языка развивались таким образом, что, хотя животным нравится соль, слишком солёное вызывает у них отвращение. Такая же реакция возникает, когда еда слишком горькая или кислая. Таковы данные исследования, опубликованные в этом году в журнале Nature.

**Подготовила Вера Ветрова, «ГЛ»**

# Аппетитные рецепты для вашего стола

### Салат новогодний «Лошадка»

**Ингредиенты:** *1 банка зелёного горошка, 3 моркови, 3 яйца, 1 луковица, 400 г мяса, 3 картофелины, 3 маринованных огурца, 1 оливка, майонез, соль, чёрный молотый перец, укроп.*

Подготовим ингредиенты для салата. Для этого отвариваем картошку, морковку, яйца и говядину до готовности. Далее вареные овощи очищаем от кожуры и нарезаем небольшим кубиком. Одну морковку натираем на крупной тёрке (для верхнего слоя салата). Яйца мелко измельчаем. Оставим половину вареного белка, для украшения и нарежем его полукольцами. Измельчаем маринованные огурчики, остывшую говядину.



Затем в отдельной посуде смешиваем все подготовленные ингредиенты, подсаливаем и перчим по вкусу и заправляем майонезом. На плоское блюдо выкладываем салат в форме головы лошади. Сверху посыпаем тёртой вареной морковкой. Прикладываем ушки из уголков моркови. С помощью огурца делаем заклёпки и нос, из оливки - глаз, а гриву - из отварного белка. В качестве «сена» можно использовать любую имеющеюся зелень.

### Салат новогодний «Снеговик»

**Ингредиенты:** *рис, рыбные консервы, маринованные огурчики, яблоки, свёкла, сыр.*

**Соус для заправки:** *3 ст.ложки майонеза, 3 ст. ложки сметаны, 2 ч.ложки соевого соуса, 1 ч. ложка острой горчицы. Соуса хватает на 5 слоёв.*

Салат формируется по слоям:

1 слой: рис выкладываем на тарелку в форме снеговичка. Смазываем соусом.

2 слой: рыбные консервы (жидкость слить и размять рыбу). Смазать соусом.



3 слой: маринованные огурчики потереть на тёрке, сверху полить соусом.

4 слой: яблоки потереть на тёрке, соус.

5 слой: тёртая свёкла (можно использовать и морковь, т.к. она не нарушит цвет), соус.

6 слой: тёртый сыр белого цвета (можно сулугуни). Этот слой смазываем майонезом или пополам (майонез+сметана), чтобы не отступать от белого цвета.

Украшаем: шляпка из мелко нарезанных маслин, шарфик из зелёного лука и болгарского перца, кисточки на шарфе из зёрен граната, пуговки и глаза тоже из маслин, нос - морковка, рот - кусочек болгарского перца, а необходимый атрибут снеговика - метла - из сухого укропа.

**Подготовила Вера Ветрова, «ГЛ»**

### Мясные кексы с сырной яичной начинкой

**Ингредиенты на 7 штук:** *350 г любого фарша, 1 головка лука, соль, перец, тмин, молотый кориандр по вкусу, 1 яйцо, 1 ст. ложка сметаны, 3 ст. ложки твёрдого сыра, тёртого на мелкой тёрке.*



Приготовление: лук порезать кубиком и слегка обжарить. Фарш перемешать с луком, добавить соль и специи, перемешать и очень хорошо отбить об миску 20-30 раз. Для начинки взбить вилкой яйцо, добавить сметану, сыр, посолить, поперчить. В формочки для кексов распределить в каждую ячейку одинаковое количество фарша. Сделать углубление пальцем. Каждую ямку начинить яичной сырной смесью. Поставить запекаться на 30 минут при 200°С. Подавать с любимым гарниром.

**Прислал Виктор Чепуштанов**

ISSN 2078-0370
00413>
9 772078 037004

Выданне для вольнага часу. Выдавец - прыватнае прадпрыемства «Інфарм-прагулка»

# Пинск в отзывах лунинчан

**Город над Пиной - один из старейших в нашей стране: в прошлом году отмечал своё 915-летие. Согласно письменным источникам, отсчёт истории Пинск ведёт с 1097 года, когда он был одним из центров Турово-Пинского княжества...**

Населённые же пункты Лунинецкого района упоминаются в документах впервые в XV веке (старейшая деревня Лунин - в 1432 году, Лунинец - в 1449-м), однако несомненно, что люди в здешних надприпятских местах селились и раньше, - это подтверждают данные археологов. Поэтому общая история у пинчан и их соседей лунинчан началась много столетий назад. Во времена Российской империи часть Лунинетчины относилась к Пинскому уезду, а в 1939-54 годах Лунинецкий район входил в состав существовавшей тогда Пинской области. Пинщину и Лунинетчину объединяет и немало славных имён - в начале XX века тут работал Якуб Колас, в годы Первой мировой служил Александр Блок, и перечень этот можно было бы продолжать...

**А как сейчас лунинчане относятся к соседнему городу? Вот некоторые из отзывов.**

➨В Пинске бывать мне нравится. Во-первых, пинскую торговлю не сравнить с нашей - гораздо больше магазинов, в том числе частных, рынок хороший. Выше конкуренция, поэтому и цены на многие товары ниже, чем в Лунинце. «Затовариваться» в Пинск с мужем ездим регулярно. А во-вторых, хотя город по лунинецким меркам довольно большой, но сравнительно компактный, нет особой толчеи и шума на улицах...

➨У нас дочка учится в Пинске, в университете. Хорошо, что есть такой вуз под боком, и она может часто приезжать домой на выходные.

➨В Пинске мне нравится старая часть города - в районе пешеходной улицы Ленина и набережной. Особенно летом, когда там красиво, уютно, спокойно. Несколько раз были с друзьями в ресторанчиках в этом районе, нам понравилось.

➨У меня в Пинске живёт сестра с семьёй, есть и несколько друзей, которые переехали туда из Лунинца в своё время. А если в каком-то городе есть хорошие знакомые, то этот город уже воспринимаешь по-дружески.

➨В советские времена я служил в армии на Урале. И в нашей части были парни из Пинска - так мы считали друг друга земляками, хотя сам я родом из Ганцевичского района. А сейчас тем более считаю, что мы с пинчанами соседи - ведь у нас Беларусь небольшая страна, многие друг друга знают или хотя бы имеют общих знакомых.

➨Пинская торговля мне нравится. Добираться близко, поезда часто ходят, поэтому можно ездить туда за покупками хотя бы раз в месяц.

➨Родственница лечилась несколько раз в Пинской больнице, мы часто её проведывали. Условия там были неплохие. Правда, сейчас и в Лунинце построили современную больницу. А вообще многое зависит от отношения конкретных людей к своей работе и к пациентам. Везде есть и положительные стороны, и негатив...

➨Ездил туда с детьми на экскурсию, посмотрели музей и памятные места. Катались по реке на корабле. Впечатления остались приятные.

➨По работе периодически бываю в Пинске. Случается, вижу неухоженные улицы в стороне от центра. Но и в Лунинце такого хватает, а ведь у нас город поменьше будет.

➨Мы с мужем родом из Пинского района, а я в своё время училась в Пинске. Потом переехали на Лунинетчину. За многие годы уже привыкли, но всё равно иногда тянет побывать на родине, заехать в Пинск.

**Как видим, отзывы лунинчан о «старшем брате» в целом положительные. Пинск жители Лунинца воспринимают к значительной степени как центр торговли и культуры неподалёку от своего райцентра. В то же время нет какого-либо предубеждения к Пинску - город не настолько крупный, как Брест и тем более Минск, чтобы образ жизни тут сильно отличался от лунинецкого. В общем, живём дружно, соседи!**

**Виталий Дымов, «ГЛ»**

# Экология

Если бы великий российский учёный Владимир Иванович Вернадский, развивавший учение о сфере разума, каким-то чудом мог увидеть зияющую рану Новой Земли, покалеченную тундру, заваленные топляком гниющие реки, заросшее бурьяном Черноземье, пыльные бури на дне бывшего Аральского моря, Чернобыльскую АЭС после взрыва, узнал бы об истончающемся озонном щите Земли, - стал ли бы он по-прежнему именовать сферу деятельности человека сферой разума (ноосферой)?

Или назвал бы её сферой безумия?

# Потребности

В изумительном романе Александра Дюма “Граф Монте Кристо” есть такая мысль: “При определённой степени благополучия для некоторых людей только роскошь является необходимостью”. Известно также изречение великого Сократа: “Я радуюсь, что, владея немногим, я ничего не лишён”. Потребности каждого человека индивидуальны и останутся таковыми всегда, как бы ни лезли из кожи разного толка рекламщики и пиарщики. Многим людям в первую очередь важно то, чем они владеют. Обществу же важно и то, имеют ли они право на это владение. И тут возникает множество причудливых нюансов.

Разжигание потребительских страстей при недоразвитом собственном производстве - большая проблема многих стран. Это не только смешно и нелепо, но и чревато в будущем почти неизбежным насилием. Культура, духовные потребности могли бы сгладить многие противоречия, возвысить душу и сознание людей. Но во что у нас выродилось в его нынешнем виде понятие “культура”? В основном в развлечение состоятельных и находящихся при власти людей в доступной им форме. Остальные возмущаются, но воспринимают всё как должное.

Невозможно отстроить и наладить экономику при разрушающейся культуре и разлагающейся морали. Нормальная экономика - это ведь тоже проявление культурных навыков и сответствующих взаимоотношений. Одной прямолинейной идеологией тут никак не обойдёшься. Деньги ведь тоже далеко не всё могут. Им не под силу восстановить разрушенное здоровье, вернуть нелепо прожитые годы, возродить утраченное достоинство, смыть позор с души, избавить от страданий совести. По большому счёту деньги нужны лишь для того, чтоб не иметь долгов.

**Виктор Филатов**

# Варвара сохранит здоровье

**Если испытываете тоску, уныние или вас мучает страх внезапной смерти, соберитесь с силами, обратитесь к Великомученице Варваре. Она обязательно подарит вам душевное спокойствие и здоровье.**

Великомученица Варвара просила Бога избавить от внезапной смерти не только её, но также и тех, кто будет часто вспоминать о ней. И голос с неба обещал исполнить просьбу святой. К Варваре обращаются и при депрессивных состояниях. Многие считают, что Великомученица способствует благоприятному течению беременности и лёгким родам.

Варвара родилась в богатой языческой семье на территории нынешней Сирии в период правления императора - гонителя христиан. Девушка рано потеряла мать. А отец, пытаясь уберечь дочь-красавицу от посторонних взглядов и влияния христиан, запер её в башне, откуда она выходила только с его разрешения.

Варвара много времени проводила в одиночестве и часто, сидя у окна и созерцая красоту природы, задавалась вопросом: «Кто же сотворил этот мир?» Однажды, когда отец находился в отъезде, девушка познакомилась с местными христианами и приняла крещение. Узнав, что дочь отказалась от языческой веры, отец пришёл в ярость. Он жестоко избил Варвару и выдал её местному правителю, а затем публично отрёкся от неё. Градоначальник пытался уговорить девушку вернуться к язычеству, но безуспешно. Варвару подвергли пыткам, а затем бросили в темницу, где её посетил сам Спаситель и залечил раны. Видя, что пытки не приносят результата, градоначальник приказал казнить мученицу. Голову дочери отрубил сам отец. Правда, прожил он после этого недолго. Его поразила молния, обратив тело в прах.

В VI веке мощи Святой Варвары перенесли в Константинополь, а в XII-м дочь византийского императора Алексея Комнина, княжна Варвара, выйдя замуж за русского князя Михаила Изяславича, привезла святыню в Киев, где мощи находятся и теперь - в кафедральном соборе Святого князя Владимира.

Мощи Святой Варвары обладают огромной целительной силой. К ним, как и прежде, стекаются паломники, независимо от того, какой вере они принадлежат.

17 декабря - именины Варвары. Мою тётю зовут Варвара. И подруга также носит это прекрасное имя. Поздравляю всех Варвар нашего города и района с именинами!

**Нина Никитюк, г.Лунинец**

# Правила успеха

Думайте не о том, чего вы не хотите, а о том, чего хотите. Ваши мысли должны быть позитивны.

Подробно представьте результат своей мечты. Порадуйтесь своему воображаемому успеху.

Формулируйте ваше желание в настоящем времени. Например, «Я буду победителем» - неправильно. Лучше сказать: «Я – победитель».

По-настоящему поверьте в то, что ваше желание уже исполнилось.

Хорошо и подробно представив результат вашей мечты, расслабьтесь и на время забудьте о желании.

Терпеливо и регулярно уходите от раздражения и сомнений. Отрицательные эмоции - самое главное препятствие.

Не ждите, что всё произойдёт само собой. Ваше участие необходимо в том, чтобы не упустить шансы получить желаемое.

Важно делиться своей радостью, вниманием к людям, любовью.

Запаситесь терпением. Главное – верьте, откройтесь удаче и везению.

**Маргарита Амурова, «ГЛ»**

# Как справиться с головной болью, когда меняется погода

**Почему в снег, дождь и при смене температуры наша головушка трещит и кружится, как снежинки за окном? Вот советы, к которым стоит прислушаться.**

Если представить себе всё очень примитивно, то наша голова - это коробка, но внутри у неё есть давление - внутричерепное. А на улице - своё давление, атмосферное. И вот у этих давлений начинается битва, когда меняется атмосферное.

В 80 процентах случаев внутричерепное давление скачет из-за тонуса сосудов. Кровь должна свободно циркулировать по сосудам, а некоторые заболевания (например, атеросклероз из-за повышенного холестерина, или остеохондроз, или проблемы с шейным отделом позвоночника) нарушают циркуляцию крови, отток её от головного мозга. В результате давление внутри черепной коробки изменяется, и голова болит.

Из-за влажности в воздухе нарушается ещё и кожное дыхание. Мы перестаём потеть, вдыхаем влажный воздух, и воды в организме становится слишком много.



**Что делать:**

✓При сильной головной боли можно выпить обезболивающую таблетку, но не чаще, чем 5 раз за три месяца. Если приходится пить чаще - сходите к врачу. Под головной болью могут маскироваться серьёзные заболевания. Для тех, кто часто пьёт таблетки «от головы», плохая новость - головная боль бывает вызвана перебором лекарств.

✓В качестве профилактики - много двигаться, чтобы мышцы шевелились, кислород поступал, а кровь легко циркулировала!

✓Правильно питаться - поменьше жирного, побольше фруктов-овощей.

✓Пить 1,5–2 литра в день, чтобы все органы нормально работали, ведь мы на 70 процентов состоим из воды.

✓Не нервничать. А если без стрессов никак, то учитесь расслабляться: лечь, закрыть глаза, расслабить каждую «клеточку» тела и спокойно подышать 3-4 минуты.

✓Если голова уже заболела, поможет массаж шеи, висков, затылка, надбровных дуг. Из травяных чаев при головной боли выбирайте мяту, зверобой, боярышник, душицу и ромашку.

✓Отличная профилактика - русская баня и контрастный душ: закаляет, укрепляет сосуды и успокаивает психику.

✓Головные боли часто из-за нехватки кислорода, так что побольше гуляйте!

**Подготовила Вера Ветрова, «ГЛ»**

# Чаму сыходзяць педагогі, або Колькі словаў пра матывацыю

**Тэрмінам «матывацыя» нікога цяпер не здзівіш. Абяцаннямі патлумачыць, як павысіць яе і ўвогуле як навучыцца правільна скарыстоўваць гэты "цудадзейны сродак" дасягнення поспеху, стракацяць інтэрнет і сродкі масавай інфармацыі: трэнінгі, практыкумы, онлайн-семінары ...**

Даказваць, што ў педагагічнай працы абысціся без матывацыі (маю на ўвазе ў дадзеным выпадку не вучня, а самога настаўніка) немагчыма, не выпадае. На словах усе з гэтым згодныя - пачынаючы ад саміх настаўнікаў і заканчваючы адміністрацыяй навучальных устаноў. Чаму ж на практыцы нярэдка бачым мы згаслыя вочы педагогаў? Куды знікае з цягам часу іх імпэт, "душы высокародныя памкненні"? Ці дапаможа нам адказаць на гэтае пытанне модны тэрмін "прафесійнае выгаранне"?

Знаёмы настаўнік развітаўся са сваёй навучальнай установай пасля амаль двух дзесяцігоддзяў працы ў ёй. Сышоў не ў рэпетытарства, а досыць кардынальна памяняў сферу дзейнасці, абраўшы працу ў адной са шматлікіх кампаній, што займаюцца продажам тавараў (у дадзеным выпадку - сродкаў для здаровага ладу жыцця). Чаму добры прафесіянал-гуманітарый, чые вучні адзначаліся нават на міжнародных конкурсах, раптам вырашыў памяняць "профіль"? Вядома, кожны чалавек робіць выбар, зыходзячы з тых ці іншых асабістых поглядаў ды меркаванняў, хай сабе гэтыя погляды і фарміруюцца пад уплывам розных фактараў: эканамічных, сацыяльных, псіхалагічных... У нашым канкрэтным выпадку на рашэнне паўплывала менавіта імкненне да большай матываванасці сваёй дзейнасці, да асабістага росту (у тым ліку і ў матэрыяльным плане).

Знаёмы, наколькі ведаю, на змену прафесіі не скардзіцца і адчувае сябе ў новай якасці досыць упэўнена. Да ягонага прыкладу мы яшчэ вернемся, а пакуль нагадаем, што ўвогуле гавораць спецыялісты аб матывацыі ў працы педагога.

Як вядома, пад матывацыяй у шырокім сэнсе слова разумеюць падахвочванне да дзеяння сукупнасцю розных матываў. Матывацыя можа быць унутранай і знешняй. І калі ўнутраная матывацыя з'яўляецца самакаштоўнай, самадастатковай для чалавека, яна не звязана са знешнім прызнаннем і поспехам, так бы мовіць, "аўтаматычна", то матывацыя знешняя якраз прадугледжвае, што чалавек імкнецца заняць пэўнае месца ў соцыуме. І тут ўжо фактар прызнання яго працы іграе ці не галоўную ролю. Сярод асноўных унутраных матываў да дзейнасці псіхолагі называюць мары, самарэалізацыю, творчасць, цікаўнасць, адчуванне сваёй запатрабаванасці, асабісты рост. Знешнія матывы таксама збольшага вядомы кожнаму: грошы, кар'ера, прызнанне заслуг, пэўны сацыяльны статус і гэтак далей.

Расійскі спецыяліст ў дадзенай галіне А.Байметаў, вывучаючы матывы педагагічнай дзейнасці, аб'яднаў іх у тры групы: матывы абавязку; матывы зацікаўленасці і захопленасці выкладаемым прадметам; матывы захопленасці зносінамі з дзецьмі, інакш кажучы, "любоў да дзяцей".

Зразумела, праблемы належнай аплаты працы і годнага ўзроўню жыцця педагога ў нашых разважаннях мы ніяк не зможам абмінуць. Але наколькі знешнія фактары, якія звязаны толькі з матэрыяльнымі узнагародамі, у стане стымуляваць чалавека? Не сакрэт, што педагогі, арыентаваныя толькі на знешнія паказчыкі, звычайна не надта імкнуцца да павышэння сваёй кваліфікацыі як да пастаяннага працэсу (паездкі на курсы - гэта справа трохі іншая). Як сцвярджаюць даследчыкі, такія настаўнікі выкарыстоўваюць і ўжываюць нешта новае ў сваёй досыць эпізадычна - напрыклад, перад адкрытымі ўрокамі...

У жыцці, вядома, так ці інакш матэрыяльныя стымулы найчасцей спалучаюцца з матывам прэстыжу. Тут гаворка ідзе пра самасцвярджэнне праз знешнюю станоўчую ацэнку сваёй дзейнасці. Прычым сфарміраванасць пазнавальнай дзейнасці вучняў, узровень засваення ведаў не стаяць для такога педагога на першым месцы, ён абірае найперш дасягненне асабістага поспеху. Таму нярэдка ўжывае толькі тыя сродкі, якія абяцаюць хуткую і эфектыўную аддачу, без працяглай і настойлівай дапрацоўкі.

У ідэале найбольш каштоўным і якасным матывам да дзейнасці педагога павінна быць ягонае памкненне да самарэалізацыі, самаразвіцця. Працэтую цікавае назіранне: "Урок для такога педагога - гэта падстава для рэалізацыі сябе як асобы і прафесіянала. Кожны раз ажыццяўляецца выбар лепшага варыянту метаду, які заўсёды рэалізуецца з улікам інтарэсаў дзяцей. Такім чынам, патрэба ў самаўдасканаленні з'яўляецца асноўным матывам і стрыжневай якасцю настаўніка-інаватара".

Тое, што ў педагога павінны спалучацца як знешнія, так і ўнутраныя матывы да дзейнасці, відавочна. Добра, калі гэтыя фактары знаходзяцца ў гармоніі, раўнавазе. Але на практыцы вельмі часта дасягнуць такой раўнавагі немагчыма па шэрагу аб'ектыўных прычын (хоць бы адносінаў з боку адміністрацыі і інш.). Таму, на думку спецыялістаў, найбольш аптымальнае такое спалучэнне фактараў матывацыі, калі пераважаюць ўнутраныя матывы, а знешнія адмоўныя матывы зведзены да мінімуму (!). Інакш кажучы, калі педагогу хаця б не перашкаджаюць займацца ягонай справай.



Кожная навучальная ўстанова, кожны калектыў, вядома ж, мае свае асаблівасці, свой мікраклімат. Вось некаторыя з выказванняў педагогаў на тэму матываванасці:

*- У нас у школе адміністрацыя ніяк не матывуе настаўнікаў. У асноўным імі рухае матэрыяльны фактар. Асабіста мяне ратуе ўдзел у розных конкурсах як самой, так і з дзецьмі. Калі бачыш вопыт іншых настаўнікаў, тады таксама хочацца паспрабаваць яшчэ раз.*

*- Калега выйграла конкурс, а яе дырэктар на нарадзе абвінавацілу, што яна ўдзельнічае ў конкурсах без яго згоды... Хаця лаяць за перамогу - значыць дэманстраваць сваю бездапаможнасць як кіраўніка.*

*- Матывацыя для многіх - дасягнуць поспеху ў справе. Удзельнічаю я асабіста або з вучнямі, але патрэбен поспех як доказ таго, што ты робіш усё правільна. На жаль, не заўсёды гэты факт мае месца.*

А завяршыць развагі на тэму матывацыі хочацца словамі згаданага мною настаўніка, які пайшоў са школы: *"У многіх кампаніях праводзяць цэлыя трэнінгі з мэтай матывацыі супрацоўнікаў. На такіх трэнінгах мне давялося бываць не аднойчы, яшчэ калі працаваў у школе. Мяне ўразіла, што там сапраўды матывуюць на поспех, на дасягненне мэты. Пасля такога трэнінгу хочацца горы звярнуць".*

Свае шляхі кожны абірае ў рэшце рэшт сам. Толькі рашэнні мы прымаем не ў нейкім вакууме, а пад уплывам жыццёвых абставін... Чаму сыходзяць педагогі са сферы адукацыі? І ці не хворая шмат у чым гэтая сістэма? Пытанне, бадай што, рытарычнае...

**Вадзім Жылко, «ГЛ»**

# Якія песні нам спяваюць?

**Хацелася спытаць: "Якія песні мы спяваем, з якою музыкай жывём?", але мы ўжо не танцуем і не спяваем, а толькі глядзім і слухаем.**

Музыка, танцы, песні - у спрадвечным руху, звязаным з укладам жыцця і паралельна з удасканальваннем музычных інструментаў. Трэба ўявіць, якія маглі быць, напрыклад, танцы пад музыку дудак, жалеек, ражкоў - вядома, толькі скокі. Потым з'явіліся скрыпкі і гуслі, за імі - гармонік, пазней - баян, і народ закружыўся ў рытмах вальсаў, полек, цешыўся ў факстротах і танга і ў больш складаных - кадрылях, падыспанах, "каробушках" і іншых. Маладое пакаленне 70-х гадоў мінулага стагоддзя зламала старыя стэрэатыпы, на змену "ўварваліся" новыя стылі: шэйк, рок-н-рол. Сярод маладых людзей новага пакалення вядомы так званыя "вулічныя" танцы: хіп-хоп, дыска, ціктонік, а ў апошні час ў стыль жыцця ўліваецца брэйк-данс.

Гэтакі ж рух адбываўся і ў песенным жанры. Але ў песень заўсёды меўся і маецца значна большы дыяпазон стыляў, відаў і накірункаў. Іншы раз можна пачуць, што нашы продкі жылі цяжка, у працы, у цемры. Няхай сабе і так, але людзі жылі значна весялей, увесь народ быў спеўны. Ці то летам у працы - спявалі, ці то ў доўгія зімовыя вечары, зноў-такі ў працы - спявалі. І поўніліся вёскі песнямі жа да 60-х гадоў мінулага стагоддзя, Роднымі - народнымі. А іх - мноства: святочныя, рытуальныя (калядныя, купальскія, жніўныя, вясельныя, радзінныя  іінш.), але найбольш - любоўныя, бытавыя і жартоўныя.

Раней народ спяваў, цяпер - маўчыць. Нават на вяселлях не чуваць застольных песень. Склалася такая ж сітуацыя, што калі б хто пры добрым настроі і заспяваў песню, то прахожыя зазначылі б, што спявае хтосьці п'яны.

Мы не спяваем. Затое нам спяваюць у часу святочных мерапрыемстваў, па радыё і з тэлеэкранаў. Спяваюць таленавітыя і бяздарныя, з гукам і пад фанаграму.

Недзе там, у сталіцы, шукаюць таленавітых спевакоў, ствараючы адборы ў праграмах "Я спяваю", "Акадэмія талентаў", "Спяваючыя гарады", хаця ў рэспубліцы спевакоў дастаткова: радыёэфір, напрыклад, штодзённа поўніцца спевамі. Але ці задавальняюць артысты нас сваімі рэпертуарамі, сваёй мелодыкай і тэкстоўкай? Хаця пры сучасным ўзроўні аранжыроўкі і электроннай апрацоўкі нават безгалосы прадстане галасістым. Акрамя самых спеўных - Ярмоленкі, Ціхановіча з Паплаўскай, Афанасьевай ды яшчэ двух-трох выканаўцаў, калі глядзець аўтарскія канцэрты ці "Песню года", не задавальняюць - наўрад ці вы сядзіце і да канца дагледжваеце тыя канцэрты. Нават нумары, аздобленыя харэаграфічнымі падтанцоўкамі, дзе эротыка аж да пляжнай, не насалоджваюць нас. Канешне, шмат залежыць ад аўдыторыі. Людзі старэйшага пакалення ды і сярэдніх гадоў з задавальненнем слухаюць песні ў выкананні ансамбляў "Сябры", "Бяседа", "Свята". А як хораша, усёроўна душэўна ці задорна, спяваюць нашы самадзейныя артысты! І не трэба ніякая падтанцоўка. Эфект даюць народныя касцюмы. Хай то спяваюць дварэцкія ці кажан-гарадоцкія, дзятлавіцкія ці лабчанскія, кожнай песняй заслухаешся, бо яны народныя, мы з імі ўзгадаваліся. Варта ўхваліць і артыстаў раённага таварыства інвалідаў, у чым рэпертуары маюцца песні самадзейнага кампазітара Андрэя Гурбановіча. Шмат слухачоў бывае і на канцэртах шляхетных (па вопратцы) "Шляхцічаў" - іх песні радуюць старых і маладых.

Час робіць сваю справу. Маладому пакаленню фальклор становіцца чужародным. Пругожыя спевы, лірычныя, вельмі пранікліваія мелодыі адыходзяць у нябыт. Нават вядомыя старыя савецкія і сусветныя шлягеры не цікавяць моладзь. Унесены не проста новыя інтанацыі ці штрыхі, а адбылася поўная ломка і стыляў, і мелодый. У свой час музычную прастору захлынулі "папса" і джаз, рок-музыка  і "хэві-метал", цяпер у моду ўвайшоў рэп (песні, якія прагаворваюцца без мелодый). Яркі прыклад: нядаўна нікому не вядомы наш зямляк Макс Корж вынырнуў зоркай шоу-бізнесу, "парваўшы" расійскую і беларускую аўдыторыю, "узяўшы" найвялікшую айчынную канцэртную пляцоўку - "Мінск-Арэну". Поўная зала фанатаў (13 тысяч). Лес рук і захоплены віск дзяўчат поўнілі залу. Хаця словы песень нікудышнія. Вось ўрыўкі: "Призвали в военкомат, а я сбежал. Однажды взял зелёный чемодан и убежал. Хочу жить свободно, видеть свет. Жить вечно...", "Сын остался без диплома. Мама, не ругай. Я выбираю жизнь на "бис" (паўтараецца 8 разоў). А словы "И небо поможет нам" паўтораны 25 разоў.

Як хто вызначыўся з уласнымі сімпатыямі ці антыпатыямі, праглядзеўшы канцэрты Каржа - справа кожнага слухача. А хочацца песень добрых, меладычных, а яшчэ лепей беларускамоўных (у іх душа народа). Трэба, каб нашы песні ўваходзілі ў кожны дом скарбам для душы, шчырым сябрам. А песня становіцца блізкай тады, калі яна меладычная і зразумелая па тэксту. Тады яна мае вялікую сілу і знаходзіць эмацыйны водгук у сэрцы слухача. Сапраўдная беларуская песня (не рускамоўная!) вучыць нас быць гордымі ад таго, што мы народжаны беларусамі.

**Сцяпан Нефідовіч, в.Любань**

# - А где техпаспорт?

☺ ☹ ☹

Жена звонит мужу:
- Дорогой, у меня сломалась машина!
- Сильно?
- Ну-у-у... Пополам...

☺ ☹ ☹

В супермаркете блондинка говорит по мобильному телефону:
- Сейчас не самое подходящее время для разговора. Ты меня отвлекаешь. Я перезвоню тебе из машины.

☺ ☹ ☹

Посреди Атлантического океана тонет лайнер. Капитан в панике, и тут ему сообщают, что среди пассажиров есть раввин, который может совершать чудеса. Его срочно приводят к капитану, и тот просит:
- Ребе, что можно сделать?
- Интернет есть?
- Есть!
- Тогда срочно продавайте корабль.

☺ ☹ ☹

- Извините, сдачи нет! Возьмите жвачкой с Микки Маусом!
- Ты чё? Я чё, маленький, что ли? Дай вон ту, с Терминатором!

☺ ☹ ☹

- Почему в армии нет КВН?
- Потому что весёлые сидят на гауптвахте, а находчивые - дома.

☺ ☹ ☹

- Девушка, ваши документы?
- Вот...
- А где техпаспорт?
- Каких тех? Я одна еду!

☺ ☹ ☹

- Ты меня любишь?
- А ты меня?
- Не отвечай вопросом на вопрос, а то подерёмся, как в прошлый раз.

☺ ☹ ☹

Возвращается пьяный муж домой, на



пороге стоит жена со сковородой в руках. Муж говорит:
- Шла бы ты спать, я не голодный!

☺ ☹ ☹

Самый классный день - это ЗАВТРА. Завтра мы все займемся спортом, начнём учиться, усердно работать, бросим пить и курить, начнём читать какую-нибудь книгу, перестанем жрать после шести вечера: Но как ни проснёшься, постоянно СЕГОДНЯ!

☺ ☹ ☹

Представляете, приходит депутат в Думу осенью, а ему говорят: с тебя деньги за ремонт, новые столы, стулья, микрофон и пульт для голосования. Смешно, правда? А родителям, которые и в сад, и в школу ведут деток, не смешно.

☺ ☹ ☹

- Возраст - это всего лишь цифра. Она не определяет ум человека и его взгляды на жизнь. Всё зависит не от прожитых лет, а от пережитых обстоятельств.

- Молодой человек, либо паспорт показывайте, либо ставьте бутылку на место.

☺ ☹ ☹

# О красоте и похудании

✓Девочки, помогите! Не могу остановить набор веса! 20 кг - и это всего лишь за период с 10 до 18 лет!

✓Добивалась плоского живота, но эффект перекинулся на грудь!

✓Очень помогает для похудения вытяжка из степного суслика. Пока его поймаешь и что-нибудь из него вытянешь, так набегаешься!

✓Я решила больше не пользоваться лифтом у нас дома, а спускаться по водосточной трубе. За месяц похудела на 7 кг от страха!

✓Хотела сделать себе огуречную маску, а в холодильнике - только холодец. Можно ли сделать себе маску из холодца? Им ведь тоже закусывают!

✓Девчонки! Решила не делать себе жирных масок после 18.00, чтобы не потолстеть через кожу лица.

✓Чтобы похудеть, решила не есть, а чтобы в рот случайно не попала хоть крошечка еды, решила не говорить. Молчу уже два месяца, только два раза вставала ночью к холодильнику и молча съедала кастрюлю борща, и всё!

✓Девчонки! Будьте осторожны! На двенадцатый день «сухой» диеты я убила и сожрала диетолога! И в итоге набрала обратно 65 кг!

✓Пока втирала рукой в лицо крем от морщин, на ладошке разгладилась линия жизни...

✓Девочки, обёртывание водорослями - это просто жульничество. В салоне при мне открыли две банки салата «Дальневосточный» и стали меня обёртывать! Если я чуть-чуть похудела, то только от возмущения!

✓Три года не могла похудеть, пока не вышла замуж за алкоголика. Теперь муж напивается каждый вечер и бегает за мной трусцой по двору с топором. Скинула 7 кг за неделю таких пробежек.

✓Поклялась, что с завтрашнего дня не ем после 18.00. А завтра всё никак не наступает и не наступает! Это у всех так?

✓Срочно! Напишите, как убавить скорость на беговой дорожке? Инструктор где-то отстал...

# И закрутил все банки покрепче...

✓Наш народ умеет не только читать между строк, но и оставлять отзывы между глаз.

✓Совет холостякам: вы сможете существенно сэкономить и на простыне, и на одеяле, и на наволочке, если будете спать внутри пододеяльника.

✓Женщины - как Чебурашки: тёплые, мягкие, любят ушами и всю жизнь живут с каким-то крокодилом!

✓Охота - это спорт! Особенно когда патроны закончились, а кабан ещё жив.

✓Слово мужчины твёрдое и непоколебимое. Если он сказал «завтра», то его решение не меняется. И не надо переспрашивать каждый день.

✓Поссорился с женой. Пошёл на кухню, закрутил все банки покрепче.

✓Подбитый глаз уменьшает обзор, но увеличивает опыт.

# В честь науки и техники

**Долгое время наиболее распространёнными изображениями на монетах были портреты герцогов, королей, императоров.**

Но ход времени неумолим, и на денежных знаках стали появляться свидетельства научно-технических достижений. Так, в 1702 году в Европе вышел в обращение «люфтпумпенталер» брауншвейгского герцогства, на котором были отчеканены знаменитые полушария Герике (магдебургские полушария), разрываемые лошадьми. Это редкий случай, когда монета отразила научный эксперимент, показавший силу атмосферного давления.

И всё же монеты, посвящённые достижениям научно-технического прогресса, до второй мировой войны были сравнительно редкими. Лишь после неё на денежных знаках стран Африки, Азии, Латинской Америки появляются тракторы, нефтяные вышки, гидростанции, нефтеперерабатывающие заводы. Например, на монетах в 25 франков 1981 года выпуска, посвящённых объединению 14 государств Западной Африки, бывших французских колоний, изображена молодая африканка, выполняющая химический анализ. На десятишиллинговой монете Сомали 1979 года - молодой учёный, склонившийся над микроскопом.

Нефтяные вышки - символ национального богатства - отчеканены на монетах Бразилии, Объединённых Арабских Эмиратов, Нигерии. Ирак выпустил крупную монету с изображением нефтеперекачивающей установки. А на денежных знаках Египта одно время была изображена построенная с помощью СССР Асуанская плотина. Но, пожалуй, наиболее оригинальной следует признать работу турецких чеканщиков. Они изобразили на монете 2,5 лиры основателя Турецкой Республики М.Ататюрка за штурвалом трактора.

К 100-летию великого Эйнштейна в Швейцарии была отчеканена пятифранковая монета (1979 год). Польша посвятила своей знаменитой соотечественнице Марии Кюри-Склодовской монету в 100 злотых. Знаменитым физикам Г.Герцу, М.Планку, К.Рентгену, химикам Ю.Либиху, О.Гану, астрономам И.Кеплеру, Н.Копернику, математикам Г.Лейбницу, К.Гауссу были посвящены монеты Германии и Польши. В СССР выпускались рубли в честь Д.Менделеева и А.Попова.

Памятные монеты с изображением космонавтов и космических кораблей отчеканили страны в своё время ГДР, Польша, Венгрия, Болгария, Монголия, ЧССР, Куба. В СССР тоже были отчеканены три рублёвые монеты с темой освоения космоса.

# В карман кинологу

**Чарльз Дарвин как-то сказал, что собака - единственное животное, «любящее нас больше, чем самого себя».**

Из «братьев наших меньших» собаки чаще всего удостаиваются памятников. В Берлине, например, установлен памятник собаке-поводырю слепых, в Колтушах под Петербургом - подопытной собаке, на Аляске - вожаку ездовой упряжки, в Париже - псу, который спас сорок человек...

И в нумизматической коллекции, посвящённой животному миру планеты, есть раздел «Собаки». Его по праву открывает 50-центовик Канады 1967 года, на котором запечатлён воющий волк - предок наших четвероногих друзей. А первой страной, казначейство которой решилось поместить изображение собаки на металлических деньгах, стала Ирландия. В 1928 году здесь отчеканили шестипенсовик, запечатлевший пойнтера - легавую короткошерстную собаку. Пойнтера называют королём болотной охоты. Стрелок и собака охотятся рядом. Пойнтер, увидев дичь, принимает классическую стойку, птица взмывает вверх - раздаётся выстрел.

На норвежской монете 1961 года номиналом 50 эре - бегущая лосиная лайка. Лайки - это очень трудолюбивые четвероногие охотники, обладающие чутким слухом и прекрасным обонянием. На монете в один паунд Республики Мальта помещён «портрет» немецкого дога, крупной служебной собаки. А в Сингапуре в 1982 году поступила в обращение крупная монета в десять долларов. В центре её оборотной стороны - боксёр-бульдог. А на 100-лировике Республики Сан-Марино 1975 года собака изображена вместе с кошкой.

Специалисты в области собаководства - кинологи (не путайте с кинокритиками), надо полагать, были бы довольны, попадись им в руки упомянутые монеты...

**Аристарх Малащицкий**

# От нечего делать

Ленивые всё делают быстро. Чтобы поскорее отделаться от работы. И делают качественно. Чтобы потом не переделывать.

☺ ☹ ☹

А я вот знаю, почему в России такая низкая продолжительность жизни у мужиков - потому что их жены выходят на пенсию в 55 лет и от нечего делать насмерть донимают своих продолжающих работать мужиков!..

☺ ☹ ☹

Серьёзность - это поза, принимаемая телом, чтобы скрыть недостатки ума.

☺ ☹ ☹

Все хоть раз видели, как на проезжей части написано громадными буквами фраза: «Зая! Я тебя люблю!» В связи с этим вопрос: почему же надпись держится на асфальте годами, а дорожная разметка, нанесённая на эту же проезжую часть, стирается за сезон?

☺ ☹ ☹

Спокойно лежащий на диване муж с приходом жены мгновенно превращается в нагло валяющегося.

☺ ☹ ☹

Навела порядок у мужа в гараже. Теперь там всё чисто, аккуратно, красиво. Но чемодан на всякий случай собрала...

☺ ☹ ☹

Хозяйке на заметку. Если вы сомневаетесь, как правильно поступить в затруднительной ситуации, представьте на своём месте мужа. И вы сразу же сможете точно объяснить ему, как и что он должен делать.

☺ ☹ ☹

ГАЗЕТА па-лунінецкі Издание для досуга

▪**Учредитель, редакция и издатель:** частное предприятие «Информ-прогулка».
▪**Главный редактор, директор:** Андрей Михайлович Вышинский.
▪**Ответственный за выпуск:** Вадим Витальевич Жилко.
▪**Наш адрес:** ул.Фрунзе, 12, ком. 1,2,4,5, 225644, г.Лунинец Брестской области.
▪**Телефоны:** главный редактор: 3-15-08; корреспонденты, бухгалтерия: 3-16-00, 3-45-09; рекламный отдел: 3-45-09, 3-15-08, 8-029-3271852, 8-029-8044415, тел./факс (01647) 3-45-09.

«Газета па-лунінецкі» (Св. о госрегистрации средства массовой информации №630 от 28.08.2009г. Министерства информации РБ, св. о регистрации частного предприятия «Информ-прогулка» №0030802 от 15.10.2007г., лицензия на розничную торговлю №12470/0354378 от 14.11.2007г. по 13.11.2012г.; р/с 3012280970010 РКЦ №18 в г.Лунинец филиала ОАО «Белагропромбанк»-Брестское областное управление, ул. Советская, 7, код 150501401. УНП 290852872.
**Адрес для писем и сообщений:** ул.Фрунзе, 12, 225644, г.Лунинец Брестской области. **E-mail:** progulka@brest.by. **Сайт: www.inform-progulka.by**
**Тираж 500. Заказ 6657. Подписано в печать 18.12.2013г. в 14.00.**
**Объём издания - 1 печатный лист.**